

# DUURZAME BUCKETLIST

Bij een duurzaam leven komt veel kijken. Er zijn 101 mogelijkheden om aan de slag te gaan. Op deze Duurzame Bucketlist vind je de belangrijkste. Ga er mee aan de slag en maak duurzame stappen. Waarschijnlijk kun je met deze bucketlist wel even vooruit. En wie weet haal je de eindstreep! Je vindt hieronder 8 categorieën met een korte toelichting en een paar voorbeelden. De volgorde bepaal je zelf. Heb je iets voor elkaar? Zet een vinkje met een datum. Voeg eventueel andere duurzame stappen toe. Ga je voor maximaal effect? Stuur deze Bucketlist door naar je vrienden en bespreek geregeld je voortgang met elkaar. *Succes!!!*

## DUURZAAM CONSUMEREN

MET DE DINGEN DIE JE KOOPT EN CONSUMEERT KUN JE DUURZAME EN EERLIJKE KEUZES MAKEN. ER IS VOOR BIJNA ALLES EEN DUURZAME VARIANT TE KOOP. IN DE WINKEL, WEBSHOP, KLEDINGWINKEL, OP DE MARKT ETC.

Gedaan/datum:

- Eet voortaan groente en fruit uit het seizoen. (dus kloppend bij het jaargetijde)
- Koop biologische of fairtrade producten (uit Nederland). Of koop min. 3 productsoorten biologisch (bv. groenten, fruit en koffie). Doe je dit al? Kies 3 nieuwe producten.
- Eet max. 3x in de week vlees.
- (Echt een) Nieuwe telefoon nodig? Koop een refurbished telefoon.
- Koop kleding gemaakt van hennep, tencel of gerecycled katoen.
- Anders, namelijk:



## ENERGIE & KLIMAAT

WAT VOOR STROOM KOMT ERUIT JE STOPCONTACTEN EN VERWARMT JE WATER? EN HEB JE WEL EENS GEDACHT AAN HOE DUURZAAM JE ELEKTRISCHE APPARATEN ZIJN?

Gedaan/datum:

- Vervang (kapotte) lampen door ledlampen, met een zo goed mogelijk label (A+++ en beter).
- Stap over op groene stroom.
- Koop je nieuwe apparaten? Koop met een zo hoog mogelijk label (A met zo veel mogelijk plussen)
- Investeer in zonnepanelen op eigen dak of via een collectief.
- Maak je huis energie-neutraal. Stap voor stap of in één keer! (vraag een ervaringsdeskundige uit je netwerk)
- Anders, namelijk:



## OMGAAN MET GELD

OOK OP HET GEBIED VAN GELDBESTEDING KUN JE DUURZAME KEUZES MAKEN. HET KAN AL BEGINNEN BIJ DE KEUZE VOOR BIJ WELKE BANK JE ZIT OF WAAR JE JE GELD AAN BESTEEDT.

Gedaan/datum:

- Kijk op [www.eerlijkebankwijzer.nl](http://www.eerlijkebankwijzer.nl) hoe jouw huidige bank en verzekeraar scoort op duurzaamheid.
- Is jouw huidige bank niet zo duurzaam? Stap over op duurzamere bank! Bijvoorbeeld ASN of Triodos.
- Geef 10% van je inkomsten weg als gift.
- Beleg (een deel van) je geld in microkrediet: [www.oikocredit.nl](http://www.oikocredit.nl)
- Neem deel aan een energie (wind/zon) coöperatie;
- Bel of stuur een e-mail naar organisaties die jij steunt om te vragen wat ze doen aan duurzaamheid.
- Anders, namelijk:



## AFVAL

WIST JIJ DAT WE ONGEVEER 500 KILO AFVAL PER PERSOON PER JAAR PRODUCEREN HIER IN NEDERLAND? DIT KAN MINDER!

Gedaan/datum:

- Voorkom afval en koop bij winkels die producten zonder verpakking leveren.
- Neem altijd een eigen tas mee met boodschappen doen.
- Haal je brood in broodzakken en koop je groente en fruit in groente netjes.
- Gebruik een menstruatie cup en wasbaar maandverband. Kinderen in de luiers? Gebruik wasbare luiers.
- Scheid je afval.
- Repareer kapotte apparaten. Wellicht is er een Repair Café in de buurt?
- Anders, namelijk:



## SCHEPPING & NATUUR

JUIST IN JE TUIN, KUN JE DUURZAAM AAN DE SLAG. OOK ALS JE MAAR EEN KLEIN LAPJE GROND OF EEN BALKON HEBT. KIJK EERST EENS OP: [WWW.NLTUINLABEL.NL](http://WWW.NLTUINLABEL.NL)

Gedaan/datum:

- Laat het regenwater van je dak via een regenton in je vijver lopen.
- Kies voor gras/beplanting in plaats van tegels. Of gebruik waterdoorlatende verharding.
- Gebruik natuurlijke bestrijdingsmiddelen tegen plagen en ziekten.
- Kies voor planten met voedsel en/of nestgelegenheid voor insecten, vogels en zoogdieren.
- Maak een compostbak of wormenbak.
- Maak je tuin niet te netjes en maak "rommelhoekjes" voor egels en reptielen.
- Anders, namelijk:



## WERK

JUIST OP JE WERK KUN JE SAMEN MET ANDEREN EEN SLAG MAKEN IN DUURZAAMHEID. OOK ALS JE ONDERNEMER BENT. STIMULEER DUS OOK JE COLLEGA'S EN JE WERKGEVER.

Gedaan/datum:

- Wat doet je bedrijf op gebied van duurzaamheid? Vraag het!
- Lees je e-mail en stukken voor vergaderingen digitaal. Print niets of print dubbelzijdig en gebruik twee pagina's per blad.
- Vraag naar laadpalen en duurzame buitenruimte (voor de lunchwandeling).
- Maak je hard om de koffie en thee fairtrade en biologisch te krijgen.
- Maak de catering duurzaam of zelfs vegan.
- Ondernemer? Maak een plan om je bedrijfsvoering te verduurzamen. En voer dit uit!
- Anders, namelijk:



## VERVOER

ER KOMEN STEEDS MEER MOGELIJKHEDEN VOOR DUURZAAM VERVOER. HET ÉÉN IS IETS MAKKELIJKER TE REALISEREN DAN HET ANDER. MAAR MOGELIJKHEDEN ZIJN ER GENOEG.

Gedaan/datum:

- Doe je boodschappen op de fiets.
- Ga op de fiets of met het OV naar je werk.
- Nieuwe auto? Rijd elektrisch of hybride. Of kies er voor een auto te delen met burens.
- Ga dichtbij (evt. met de trein) op vakantie zonder gebruik van het vliegtuig.
- Compenseer de CO2 uitstoot van al je niet duurzame reizen.
- Anders, namelijk:



## GELOOF EN INSPIRATIE

DUURZAME STAPPEN MAKEN IS LEUKER EN EFFECTIEVER WANNEER JE HET MET ELKAAR DOET.

Gedaan/datum:

- Ga in je kerk/gemeente aan de slag met: de Micha Cursus, A Rocha of de Groene Kerken!
- Leg rentmeesterschap vast in het beleidsplan en maak het concreet.
- Hoe duurzaam zijn ze bij je (sport)club? Help ze op weg!
- Geef zelf het goede voorbeeld!
- Schrijf een stukje of een blog over de duurzame stappen in bijvoorbeeld het nieuwsblad van je kerk, gemeente of club en inspireer ook anderen.
- Laat je stem horen in de politiek, lokaal en landelijk.
- Anders, namelijk:



sam sam

Mede mogelijk gemaakt door SamSam schone energie. [www.wijsamsam.nl](http://www.wijsamsam.nl)

Een initiatief van:



NEDERLAND ROCHA hart voor de schepping



Micha NEDERLAND

Climate Stewards FOR TOMORROW TODAY

